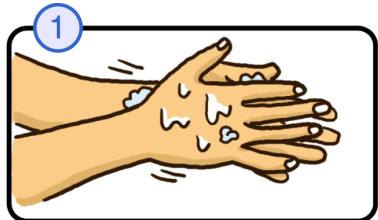


# こまめに 手洗い・手指消毒をしましょう

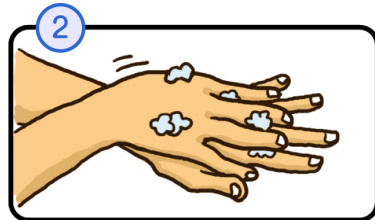
## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

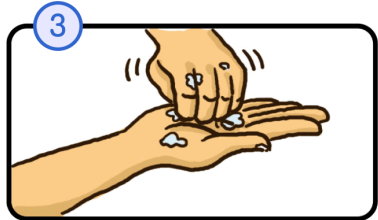
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



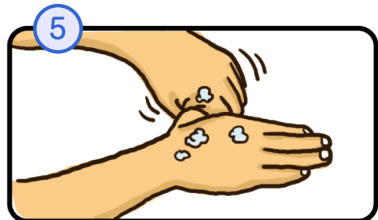
手の甲をのぼすようにこすります。



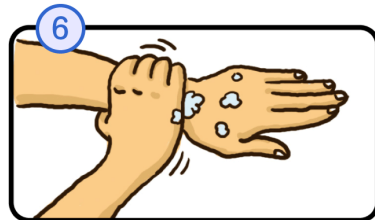
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 接触感染に注意!

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています!

(参考文献) Yen Lee, Angela Kwok, Jan Gralton, Mary-Louise McLaws. Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. *Am J Infect Control* 2015 Feb 1; 43(2):112-114 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7115329/>)

## 手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



## 手洗いの、5つのタイミング



トイレの後も忘れずに!



アルコールポンプは下までしっかりワンプッシュ

